

OBSAH

ZÁKLADNÉ FAKTORY . . . 7

PSYCHOLÓGIA PREŽITIA 8

Ako sa sústrediť na prežitie	8
Zvíťazte nad nepriateľskými faktormi . . .	9
Nepodliehajte panike!	10
Vyhodnotenie extrémnej situácie . . . 10	
Vypracovanie plánu na prežitie . . . 11	

AKO SA OBLIEČŤ 13

Aký odev si zvoliť pre extrémne situácie	13
Obuv	15
Nohavice	15
Nepremokavé nohavice	16
Vetrovky	16
Rukavice	16
Pokryvka hlavy	16

ČO SI VZIAŤ NA CESTU 17

Škatuľka „poslednej záchrany“ . . . 17	
Batoch s vecami potrebnými v extrémnych situáciách	19
Stany	19
Náhradný odev	20
Potreby na varenie	20
Potraviny	22
Nože	23
Plecniaky	23
Spacie vaky	25

POKYNY PRED CESTOVANÍM DO ZAHRANIČIA 26

Nevyhnutné doklady	27
Rešpektujte cudzie kultúrne prostredie	27
Afrika	28
Stredný východ	29
Ázia	31
Ďaleký východ	32
Amerika	32
Krízové oblasti sveta	33
Ako sa dostať z kritických situácií . . 35	

ZLATÉ PRAVIDLÁ PREŽITIA 37

VODA 38

Požiadavky na vodu	38
Ako minimalizovať straty telesných tekutín	39
Nosenie vody	39
Hľadanie vody	40
Ako získať vodu v prírode	40
Ako filtrovať vodu	43

OHEŇ 45

Zakladanie ohňa	45
Ohnisko	46
Odzrazové stienky	46
Zakladanie ohňa bez zápaličiek . . . 47	
Rozličné druhy ohňov	49
Prenášanie ohňa	50

JEDLO 53

Požiadavky na jedlo	53
Úprava potravín	53
Potraviny rastlinného pôvodu . . . 55	
Jedovaté rastliny	60
Jedlé huby	62
Jedovaté huby	64
Potraviny živočíšneho pôvodu . . . 67	
Chytanie zveri do pascí	68
Nástrahy	70
Rybolov	75
Vyvrhovanie zveri	79
Sťahovanie kože	79
Pitvanie rýb	80

PRÍSTREŠKY 82

Výber vhodného miesta	83
Počasié	83
Hmyz	84
Druhy prístreškov	84

LANÁ A UZLY 85

Povrazy a laná	85
--------------------------	----

Terminológia	85
Uzly	86
Pevné oká	89
Slučky	91
Väzby	93

VÝROBA PROVIZÓRNYCH NÁSTROJOV A ZBRANÍ96

Odev	97
Nástroje a zbrane	97

PRVÁ POMOC104

Priority	104
Dýchanie a jeho udržiavanie ..	105
Dusenie sa	109
Zlomeniny	111
Ošetrovanie a obväzovanie rán ..	115
Natiahnutia svalov, výrony a vykĺbenia	119
Choroby	120
Otravy	120
Uštipnutie hadom	121
Popáleniny	123
Šok	123
Prírodná liečba	124

SIGNALIZÁCIA, ORIENTÁCIA A NAVIGÁCIA126

Mapy	126
Tri severy	127
Použitie máp	127
Určovanie smeru	130
Hviezdy	133
Prírodné znaky svetových strán ..	136
Približný odhad vlastnej polohy ..	136
Signalizácia	137
Záchranne akcie	143

PRÍRODNÉ SILY145

POLÁRNE KRAJE146

Charakteristika prostredia	146
Pohyb v polárnom prostredí	147

Nebezpečenstvá	151
Hľadanie vody a potravy	154
Voda	154
Potrava	155
Budovanie prístreškov	160

VYSOKOHORSKÉ TERÉNY ...170

Charakteristika terénu	170
Pohyb vo vysokohorskom prostredí	174
Uzly	181
Nebezpečenstvá	188
Hľadanie vody a potravy	190
Stavba prístreška	190

AKO PREŽIŤ V PÚŠTI191

Hlavné svetové púšte	191
Charakteristika terénu	192
Pohyb v púšti	194
Hľadanie vody a potravy	196
Voda	196
Potrava	198
Nebezpečenstvá	201
Budovanie prístreška	205

TROPICKÉ OBLASTI208

Charakteristika tropických oblastí ..	208
Pohyb v džungli	210
Nebezpečenstvá	212
Hľadanie vody a potravy	218
Voda	218
Potrava	219
Budovanie prístreška	224

AKO PREŽIŤ NA MORI230

Charakteristika prostredia	230
Čo urobiť najskôr	231
Plavba na mori	234
Ďalšie nebezpečenstvá	237
Zaobstarávanie pitnej vody a potravy	244
Improvizované plavidlá	247
Zoznam vyobrazení253	